7th International Agriculture, Environment and Health CONGRESS

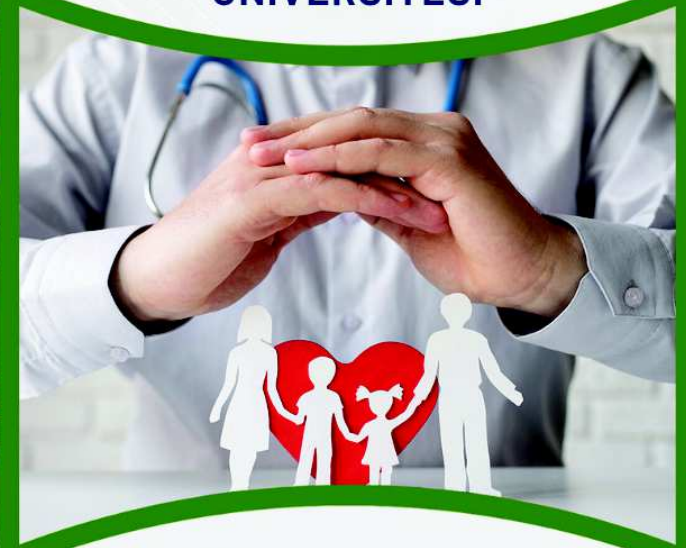
ULUSLARARASI TARIM, ÇEVRE VE SAĞLIK KONGRESİ

30 MAYIS - 1 HAZİRAN
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
MİMAR SİNAN YERLEŞKESİ

YÜZ YÜZE VE ÇEVRİMİÇİ SEÇENEKLERİYLE

BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ







AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ 1992

ICAEH CONGRESS 2024

www.icaeh.net info@icaeh.net

ABSTRACT BOOK
ÖZET METİN KİTABI

ATLAX

Sözel Bildiri

TÜRK TOPLUMUNUN AKDENİZ DİYETİNE UYUMUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

[1]Çağla ERDOĞAN, [2]Tuğba CAN, [3]Metin GÜLDAŞ, [3]Özge YEŞİLDEMİR, [4]Nurcan ÖZYAZICIOĞLU

[1]Bursa Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoteknoloji Anabilim Dalı

[2]Bursa Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Çevre Mühendisliği Anabilim Dalı

[3]Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

[4]Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

Özet: Akdeniz diyeti (AD), 1960'lı yıllardan itibaren Akdeniz bölgesindeki halkların benimsediği geleneksel beslenme alışkanlıklarını tanımlandırmak için sıklıkla kullanılmaktadır. Akdeniz tipi beslenme; sağlıklı ve dengeli yağ örüntüsüne sahip, glisemik indeksi düşük, posa ve antioksidan içeriği yüksek beslenmeyi içermesinin yanında misafirperverlik, kültürlerarası diyalogla oluşan değerlerin ve çeşitliliğe saygıyla yaklaşan bir yaşam tarzını da yansıtmaktadır.

Amaç: Bu çalışma PRIMA SWITCHtoHEALTHY projesi kapsamında Türkiye'de yaşayan yetişkin bireylerin AD'ne uyumunu etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma 19-72 yaş arası 201 gönüllü birey (44 erkek, 157 kadın) ile yürütülmüştür. Diyetisyenler, mevcut literatürün gözden geçirilmesiyle AD'ne uyumun önündeki engeller hakkında 11 madde ve destekleyiciler hakkında 16 maddeden oluşan bir anket oluşturmuşlardır. Katılımcılar her bir maddeyi 5'li Likert ölçeği kullanarak derecelendirmiştir (1 = benim için hiç doğru değil ile 5 = benim için çok doğru arasında değişen). Destekleyiciler; sağlık, diyet kalitesi, uygulanabilirlik, yaşam tarzı, satın alınabilirlik ve çevre ile ilgili altı ana tema altında sınıflandırılmıştır. Engeller ise; üç ana temaya göre sınıflandırılmıştır: sağlık, yaşam tarzı ve satın alınabilirlik. Verilerin analizi SPSS 28.0 programı ile yapılmıştır.

Bulgular: Bireylerin AD'ne uyumunu etkileyen destekleyici ve engelleyici faktörler en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralanmıştır. Buna göre katılımcıların AD'ne uyumunu destekleyen ilk beş faktör: AD'nin daha sağlıklı yağlar içermesi (4.59±0.66), daha sağlıklı ve besleyici besinler içermesi (4.52±0.79), kardiyovasküler hastalık, diyabet, depresyon gibi ruhsal bozukluklar, kanser ve obezite riskini azaltması (4.38±0.88), daha yüksek meyve ve sebze, daha düşük kırmızı et tüketimini teşvik etmesi (4,36±0.85) ve daha fazla yerel besin içermesidir (4.34±0.85). AD'ne uyumu engelleyen ilk beş faktör ise AD'nin yüksek fiyatlı besinler içermesi (2.72±1.45), veganlar için uygulanabilir olmaması (2.57±1.45), AD'ne uygun yiyecekler için restoranlarda seçeneklerin sınırlı olması (2.56±1.42), daha alerjen besinler içermesi (2.38±1.29) ve AD'ne uygun yemek hazırlamanın zor ve zaman alıcı olmasıdır (2.30±1.41). Diyet kalitesi (4.49±0.61) ve sağlık (4.33±0.82) Türk toplumu için en yüksek puan alan potansiyel destekleyiciler olarak belirlenirken, katılımcılar satın alınabilirliği (2.47±1.11) önde gelen potansiyel bir engel olarak değerlendirmiştir.

Sonuç: Türk toplumun AD'ne olan uyumunu etkileyen faktörlere bakıldığında AD'nin sağlığı teşvik etmesi ve AD'de yer alan yiyeceklerin kaliteli bulunması AD'ne olan uyumu desteklemekte ancak satın alınabilirlik, AD'ne uygun sınırlı yiyeceklerin bulunması gibi faktörler AD'ne olan uyumu zorlaştırmaktadır. Toplumun AD'ne olan bağlılığını arttırabilmek için yerel üretim desteklenebilir, market ve restoranlarda ürün çeşitliliği arttırılabilir. Bu sayede AD'ne olan bağlılıkta en büyük engel olan satın alınabilirlik kolaylaştırılabilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, beslenme, Akdeniz diyeti